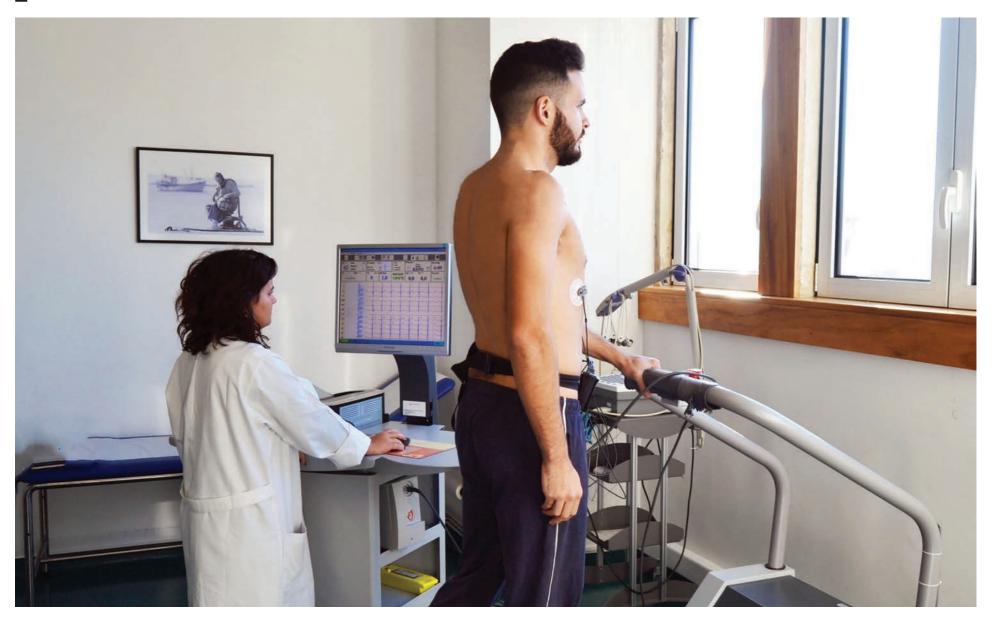




UNIDADE DE OFTALMOLOGIA E CARDIOLOGIA DO HDMA SÃO DE EXCELÊNCIA

pags. 3/4

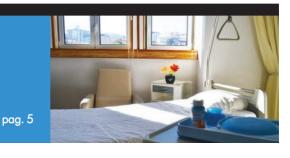


MISERICÓRDIA DE LEIRIA MELHORA SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

pag. 8

Misericórdia de Leiria cria novas valências sociais Fundação Montepio premeia a Misericórdia pag. 2 de Leiria

Unidade de Internamento do HDMA é de Excelência









Misericórdia de Leiria prepara a criação de novas valências sociais

REFEITÓRIO SOLIDÁRIO E A LOJA SOLIDÁRIA SERÃO UMA REALIDADE EM 2018

EDITORIAL

O ano de 2017 que está a terminar foi um ano exigente, um ano de consolidação da estratégia definida pela atual Mesa Administrativa. "Gerir melhor para apoiar mais" é o nosso lema. Uma frase simples, mas carregada de significado, de muito trabalho e dedicação.

Gerir melhor, significou ao longo dos últimos meses, mudar procedimentos, implementar novas metodologias de trabalho, profissionalizar a gestão, aumentar o rigor e o brio profissional, quebrar rotinas, implementar mudanças difíceis. Tudo isto para apoiar mais. É esta a essência da nossa Instituição.

Estamos a gerir melhor, e este facto permite que o Hospital D Manuel de Aguiar deixe de ser o grande consumidor dos recursos da Instituição e comece a obter resultados positivos para conseguirmos cuidar mais e melhor de quem precisa através de diversas respostas sociais que disponibilizamos atualmente e nas novas valências que vamos disponibilizar no início de 2018. Estamos a dar continuidade às obras de requalificação do Lar Nossa Senhora da Encarnação. Importa referir que a suspensão das mesmas deveu-se à necessidade de procurar financiamento através do atual quadro comunitário —

Portugal 2020, situação que veio a verificarse inviável por ausência de apoios para esta vertente, apesar de haver expectativas fundadas que haveria. Vamos efetuar este investimento com capitais próprios, só possível porque os resultados do exercício o permitem. Continuaremos a fazer as melhorias necessárias para conforto dos utentes e para darmos uma resposta social de mais qualidade.

Vamos apresentar o Plano de Actividades para o próximo ano onde temos um conjunto de iniciativas que vão ao encontro das necessidades da nossa a região. Queremos continuar a política de abertura da Misericórdia à sociedade e queremos uma participação mais activa daqueles que podem e querem ajudar os que mais precisam.

Este é o caminho que escolhemos e estamos convictos que é o mais indicado para a missão que nos foi confiada.

O próximo ano será muito rico em actividades que em breve serão anunciadas e que contam com a participação de todos os que se quiserem juntar a esta nobre missão.

Venham connosco.

Carlos Poço Provedor A Santa Casa da Misericórdia de Leiria está a preparar o lançamento de novas respostas sociais. "Ajudar aqueles que mais precisam" refere o Provedor, Eng. Carlos Poço é o objetivo principal da Instituição.

Estas duas valências estarão a funcionar no início de 2018. As obras de adaptação irão possibilitar a requalificação de espaço que está subaproveitado no Lar Nossa Senhora da Encarnação.

No Refeitório Solidário serão disponibilizadas refeições gratuitas a todos os que precisarem efetivamente deste apoio, e será sempre concedido após avaliação técnica da assistente social da Misericórdia de Leiria.

As obras de adaptação do espaço serão suportadas diretamente pela Instituição, e da disponibilização das refeições, para além do investimento da Misericórdia, humano, físico e material, será através do envolvimento de empresas e instituições da região que no âmbito de uma política empresarial vocacionada para responsabilidade social queiram ser parceiros da Instituição neste projeto solidário. A cadeia de supermercados LIDL é a primeira grande empresa a associar-se ao projeto, tendo já desenvolvido com a Santa Casa um protocolo de colaboração onde diariamente é disponi-



bilizada comida para a confeção das refeições. O Provedor da Instituição refere que "existe da nossa parte a convicção que outras instituições e ou empresas vão querer estar ao nosso lado, sabemos que este apoio é precioso para muitas pessoas e famílias que infelizmente vivem momentos muito dramáticos. Todos os que quiserem apoiar esta resposta social serão bem-vindos."

A Loja Solidária funcioná com o mesmo objetivo, ajudar as pessoas que necessitem de apoio. Será um ponto de recolha de roupa, bens diversos, equipamentos clínicos, que posteriormente serão disponibilizados aos mais carenciados.

MISERICÓRDIA DE LEIRIA PREMIADA PELA FUNDAÇÃO MONTEPIO

A candidatura da Santa Casa da Misericórdia de Leiria ao projeto "Frota Solidária" da Fundação Montepio foi aprovada, recebendo desta forma a instituição uma viatura de nove lugares adaptada com elevador para cadeira de rodas.

Foram 20 as Instituições escolhidas pela Fundação num universo de mais de 530 candidaturas.

Trata-se de uma iniciativa que visa a con-



cessão de viaturas a Instituições Particulares de Solidariedade Social, com o objetivo de contribuir para a melhoria da qualidade da intervenção e da mobilidade dos beneficiários e profissionais.

Para a Santa Casa da Misericórdia de Leiria este apoio é fundamental, o Provedor, Eng. Carlos Poço refere que "é o reconhecimento, por parte da Fundação Montepio, do trabalho que estamos a desenvolver, e que pretendemos re-

forçar. Este novo veículo irá permitir intensificar um dos nossos principais objetivos, que é de promovermos um envelhecimento ativo, digno e feliz, bem como, irá permitir implementarmos muitas melhorias no serviço que prestamos no Apoio

A entrega da viatura realiza-se no contexto de uma cerimónia organizada para o efeito, em local e hora a definir, que ocorrerá entre Agosto e Setembro de 2018.

FICHA TÉCNICA

Edição: Jorlis - Edições e Publicações, Lda. . Director: João Nazário. Coordenação: Carlos Poço . Redação: João Leite, Luis Ferreira. Paginação: Isilda Trindade, Rita Carlos Impressão: Grafedisport . Tiragem: 15.000 . N.º de Registo 109980 . Depósito Legal n.º 5628/84 . Distribuição: Jornal de Leiria, Edição n.º 1740 de 16 de Novembro de 2017

HDMA IMPLEMENTA MELHORIAS NA UNIDADE DE OFTALMOLOGIA

O HDMA tem implementado uma melhoria substancial na prestação de cuidados de saúde à sua comunidade.

Desde a melhoria e optimização dos espaços físicos, rejuvenescimento de quadros passando pela aquisição de equipamentos, todos os esforços tem sido efectuados com o objectivo da prestação de cuidados de saúde com qualidade.

No âmbito desta filosofia de proximidade e qualidade na prestação de cuidados de saúde a Oftalmologia tem sido uma das áreas em franco desenvolvimento.

O HDMA conta actualmente com a prestação diária de cuidados de Oftalmologia à sua comunidade em praticamente todas as áreas diferenciadas desta especialidade.

O recente esforço na aquisição de equipamentos como o OCT, Perimetria Computorizada, entre outros, permitirá ao Serviço de Oftalmologia tornar-se praticamente autónomo possibilitando um diagnóstico e tratamento mais célere e mais eficiente.



O Serviço de Oftalmologia foi reforçado com o objectivo primordial da prestação de serviços de alta qualidade para o bem-estar do doente

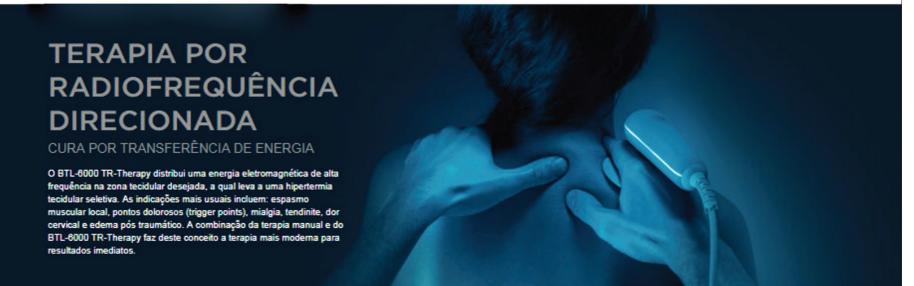
Por outro lado, o equipamento do bloco operatório com a mais recente tecnologia na área da Oftalmologia permitirá a realização de praticamente todos os actos cirúrgicos com qualidade e segurança para o doente e para o médico.

O HDMA e o seu Serviço de Oftalmologia reforçam assim o seu objectivo primordial que é a prestação de cuidados oftalmológicos diferenciados e de alta qualidade tendo como foco central o bem-estar do doente.

A unidade de oftalmologia do HDMA é composta por cinco clínicos, Dr. Filipe Mira, Dra. Sónia Campos, Dr. Fausto Carvalheira e Dr. Luís Violante, um corpo clínico de excelência com vasta experiência profissional.

PUBLICIDADE







BTL-6000 TR-Therapy Elite

- Aplicadores ergonómicos com controlo audiovisual de contacto
- Seletividade tecidular com modo capacitivo e resistivo
- 320 W de potência
- Controlo Dinâmico de Impedâcia (Dynamic Impedance Control^{TM)}

www.btlportugal.pt



Ver produtos

UNIDADE DE CARDIOLOGIA DO HDMA É UMA REFERÊNCIA

A Unidade de cardiologia do HDMA beneficiou ao longo dos últimos meses de investimento em diversos equipamentos com o objetivo de melhorarmos a resposta prestada aos utentes. O corpo clinico, com vasta experiencia profissional, é composto por, Dr. Alexandre Antunes, Dra. Natália António, Dr. Francisco Soares, bem como, por diversos técnicos que diariamente prestam apoio à unidade.

A cardiologia é uma especialidade médica que se dedica à prevenção, diagnóstico e tratamento de doenças do coração e grandes vasos sanguíneos torácicos.

As doenças do coração são diversas; podem ser agrupadas segundo vários critérios, estando muitas vezes interligadas ou coexistirem em simultâneo. As mais frequentes, e de uma forma simplificada, são:

- Doenças que afectam primariamente o músculo Cardíaco ou miocardiopatias
- Doenças que afectam primariamente as válvulas cardíacas ou valvulopatias
- Doenças que afectam as artérias coronárias, responsáveis pela irrigação do músculo car-

díaco: doença coronária, frequentemente placas de aterosclerose, que se manifestam como angina de peito ou enfarte do miocárdio

- Doenças que afectam o sistema eléctrico cardíaco de geração e condução do estímulo nervoso para o funcionamento cardíaco como "bomba" de ejecção: arritmias cardíacas.

Existem doenças que não são exclusivas do coração mas que o podem afectar (exs: amiloidose, lúpus, sarcoidose, hemocromatose)

A doença coronária ou Doença Cardiovascular (DCV) constitui a principal causa de morte nos países desenvolvidos. Sabe-se hoje que uma intervenção atempada, nomeadamente com o controle dos chamados factores de risco CV, comprovadamente diminui a mortalidade e doença (morbilidade) por DCV. Os principais factores de risco CV são a Hipertensão arterial (HTA), Hábitos tabágicos, Diabetes e Dislipidemia (níveis sanguíneos elevados de Colesterol ou Triglicerídeos). A Cardiologia trata estes problemas para prevenir as manifestações da DCV (angina de peito ou enfarte do miocárdio).



Dr. Alexandre Antunes, coordenador da unidade de cardiologia do HDMA

ECG HOLTER

(Registo electrocardiográfico de 24h)

O que é e para que serve?

O Holter é o registo contínuo de 24 horas do seu ritmo cardíaco durante a sua actividade diária normal. Destina-se a detectar anomalias intermitentes e a correlacionar os seus sintomas com eventuais alterações do electrocardiograma.

É necessária alguma preparação?

Não é necessária qualquer preparação. Deve levar roupas largas de preferência com botões à frente o que facilitará a aplicação do equipamento assim como o seu transporte durante o dia.

Como é feito?

A ligação é efectuada por um técnico especializado. O tórax é desengordurado com álcool podendo ser necessário rapar alguns pêlos nos homens. Os eléctrodos são aplicados e ligados através de fios a um registador que será transportado à cintura numa bolsa apropriada. É fornecido um diário para preenchimento e durante as 24 horas deve fazer a sua vida normal excepto tomar banho e seguir as instruções dadas pelo técnico. Após as 24 horas deve voltar à clínica para lhe ser retirado o equipamento. O registo será analisado pelo técnico com o auxilio de um programa de computador e revisto pelo médico cardiologista.

Quanto tempo demora?

Demora aproximadamente 10 a 15 minutos a colocar o registador e menos de 5 minutos a removê-lo. O relatório no entanto só estará pronto após alguns dias pois o registo gravado das 24h terá que ser analisado cuidadosamente.

Envolve algum risco?

É um exame completamente seguro.

PROVA DE ESFORÇO

(em tapete rolante)

O que é e para que serve?

Este exame destina-se a submeter o seu organismo ao stress do exercício físico, de maneira a evidenciar sinais ou sintomas não existentes ou minimamente existentes em repouso. Deve trazer o nome dos medicamentos que está a tomar actualmente assim como alguma Prova de Esforço que já tenha efectuado.

É necessária alguma preparação?

Não é necessária qualquer preparação. Deve levar roupas largas e sapatos confortáveis para poder andar (e nalguns casos correr, dependendo do examinando) à vontade. Não deve ir em jejum. Para as senhoras recomenda-se que não levem vestidos.

Como é feito?

O exame é efectuado por um técnico especializado e sob supervisão de um médico cardiologista. Após uma explicação resumida, o tórax é desengordurado com álcool podendo ser necessário rapar alguns pêlos nos homens. Os eléctrodos são aplicados e subirá para um tapete rolante. Seguidamente os eléctrodos são ligados através de fios a uma estação de trabalho computorizada. É colocada uma braçadeira para medição da pressão arterial e iniciase o exame. Depois, de 3 em 3 minutos, aumentará a velocidade e inclinação do tapete segundo um protocolo programado, sempre com visualização e registo do electrocardiograma e com medição da pressão arterial. O exame será parado quando são atingidos os objectivos pretendidos, se surgirem alterações nos parâmetros analisados que determinem a sua interrupção ou a pedido do examinando no caso por exemplo de fadiga acentuada ou de dor na(s) perna(s) que impossibilite(m) prosseguir a marcha.

Quanto tempo demora?

Depende sobretudo da capacidade de esforço físico do examinando. Deve contar com 30 a 45 minutos para a realização deste exame. O relatório é entregue pouco depois.

Envolve algum risco?

O risco deste exame existe mas é pequeno.

Ecocardiograma

(Modo M, Bidimensional e doppler)

O que é e para que serve?

O ecocardiograma utiliza ultra-sons para examinar o coração. Obtêm-se imagens em uma dimensão (ecocardiograma modo M), em duas dimensões (ecocardiograma bidimensional ou 2D) que permitem avaliar o tamanho, espessura e movimento das diversas estruturas cardíacas. O doppler utiliza igualmente ultra-sons mas avalia a direcção e velocidade do fluxo sanguíneo dentro do coração; esta informação é visualizada sob a forma de gráficos (doppler espectral pulsado e continuo) ou a cores (doppler codificado a cores). Se tiver traga electrocardiograma e radiografia do tórax recentes assim como algum ecocardiograma que tenha efectuado anterior-

É necessária alguma preparação?

Não é necessária qualquer preparação para este exame.

Como é feito?

O exame é executado com o examinando na posição de deitado, virado para o lado esquerdo. É usada uma sonda que emite e recebe os ultra-sons. Obtêm-se várias imagens do coração com a colocação da sonda no tórax e em alguns casos no pescoço ou abdómen. É utilizado um gel na pele que se destina a facilitar a transmissão dos ultra-sons Pode ter que mudar de posição, respirar lentamente ou mesmo suspender a respiração. Estas manobras destinam-se a obter imagens de melhor qualidade que são registadas em papel fotográfico/CD.

Quanto tempo demora?

O tempo de execução do exame é variável, cerca de 15 a 30 minutos. Em casos mais complicados o exame pode tornarse mais moroso. É dada imediatamente uma informação preliminar e o relatório é entregue pouco depois.

Envolve algum risco?

É um procedimento de diagnóstico, sem ris-

MAPA 24h

(Medição ambulatória da pressão arterial)

O que é e para que serve?

O MAPA é o registo em 24 horas, durante a actividade diária normal, do seu perfil tensional. Destina-se a melhor caracterizar os seus valores de tensão arterial através de medições sistemáticas e mais isentas de influências externas, correlacionando-os com eventuais sintomas que possa sentir. É a única forma de avaliar o comportamento da sua tensão arterial durante a noite.

É necessária alguma preparação?

Não é necessária qualquer preparação. Deve levar roupas largas de preferência com botões à frente o que facilitará a aplicação do equipamento assim como o seu transporte durante o dia.

Como é feito?

A ligação é efectuada por um técnico especializado. É colocada uma braçadeira num dos seus membros superiores ligada através de um fino tubo plástico a um registador que será transportado à cintura numa bolsa apropriada. É fornecido um diário para preenchimento e durante as 24 horas deve fazer a sua vida normal seguindo as instruções dadas pelo técnico. É importante que quando sentir a braçadeira a apertar não mexa o braço até terminar a medição. As medições são programadas de 20 em 20 minutos durante o dia e de 30 em 30 minutos durante a noite. Após as 24 horas deve voltar à clínica para lhe ser retirado o equipamento. O registo será analisado pelo técnico com o auxilio de um programa de computador e revisto pelo médico cardiologista.

Quanto tempo demora?

Demora aproximadamente 10 a 15 minutos a colocar o registador e menos de 5 minutos a removê-lo. O relatório no entanto só estará pronto após alguns dias pois o registo gravado das 24h terá que ser analisado cuidadosamente.

Envolve algum risco?

É um exame completamente seguro sem qualquer risco. Em alguns doentes a braçadeira pode por vezes apertar mais forte ou mais que uma vez seguida no caso de não conseguir determinar a tensão arterial e deixar um ligeiro hematoma.

UNIDADE DE INTERNAMENTO DO HDMA É DE EXECELÊNCIA

O aumento da procura e da utilização da Unidade de Internamento (UI) do HDMA reflete o nível de satisfação dos utentes que beneficiam deste serviço.

A UI destina-se a receber utentes com necessidades de convalescenca. Dotada de estruturas físicas que potenciam o conforto dos utentes, a UI cumpre uma das premissas do HDMA - a garantia do bem-estar do utente - emprestandolhe um ambiente familiar.

A UI disponibiliza um internamento com 4 enfermarias equipadas com 7 camas hospitalares articuladas, casa-de-banho privativa adaptada às necessidades dos utentes, roupeiro, televisão, telefone, ar condicionado e rede de distribuição de gases medicinais.

A entrada na UI é restrita, havendo regras internas que permitem transmitir maior conforto e ambiente seguro aos utentes.

HOSPITAL D. MANUEL DE AGUIAR



Vanessa Domingues, Enf.^a Diretora

Os utentes dispõem de acompanhamento médico em diversas especialidades, serviço laboratorial e de imagiologia, nutrição, e de enfermagem permanente (24h/dia).

A diferenciação de serviços prestados na UI passa pela elevada qualificação da equipa multidisciplinar capaz de prestar um serviço eficaz, eficiente, distinto e acessível. Os utentes internados podem beneficiar de todo o apoio clínico nas diversas especialidades existentes no HDMA, como por exemplo, Medicina Física e de Reabilitação. Atendendo às necessidades nutricionais de cada utente, dispomos de serviço hoteleiro particularizado e de qualidade.

Este serviço beneficia de acordos e convenções, estando desta forma disponível em diversas modalidades de preço.

Garantimos a personalização de serviços, pois a satisfação dos utentes é a nossa prioridade.

PUBLICIDADE

CONHEÇA AS NOSSAS ESPECIALIDADES



Clínica Geral/SAMA

Dr. André Canelas, Dr. Emanuel Simões e Dr. Rui Passadouro

Dermatologia

Dr. Pedro Masson Baptista, Dr. Lima Bastos

Eletromiografia

Dr. Luís Negrão Ginecologia

Imagiologia

Medicina interna

Nefrologia

Dr. Paulo Santos

 Neurocirurgia Dr. Armando Rocha e Dr. Sérgio Livraghi

Neurologia

Dr. Alfredo Sá e Dra. Ana Paris

Psicologia

Psiquiatria

Reumatologia

Dr. Jorge Carda, Dra. Margarida Cruz

e Dra Marília Rodrigues Medicina Dentária

Dra. Cristiana Vivan, Dra. Dulce Fernandes,

Dr. Pedro Pinheiro e Dr. Vitor Pinto

O Ortopedia

Dr. António Sales, Dr. João André, Dr. Luis Machado, Dra. Teresa Tomé e Dr. Sérgio Figueiredo

O Especialidade pé

Fisioterapia

Dr. Marques da Costa e Dra. Paula Mateus

Dra. Inês Dias, Dra. Inês Barreto e Dra Muriel

Audiologia

Cardiologia

e Dr Francisco Soares

O Endocrinologia

Gastrenterologia

O Nutrição

Dra. Melanie Coelho e Dra. Susana Brites

Oftalmologia

Otorrinolaringologista

Dr. José Oliveira, Dra. Maria do Carmo Miguéis, Dr. Miguel Silva, Dra. Susana Andrade

Pneumologia

O Consulta da Dor

Imunoalergologia

O Terapia da Fala

Dra. Ana Pato

A SUA SAÚDE E O SEU BEM ESTAR SÃO A NOSSA PRIORIDADE www.misericordiadeleiria.pt



244 106 201

JORNADAS SOBRE NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL JUNTOU MAIS DE 200 PESSOAS



Leiria Mais de 200 participantes estiveram ontem nas I Jornadas da Nutrição, uma iniciativa promovida pelo Hospital D. Manuel de Aguiar

Perto de 240 participantes estiveram nas I Jornadas da Nutrição do Hospital D. Manuel de Aguiar, evento que decorreu no Teatro Miguel Franco, em Leiria, no âmbito da iniciativa Viver Leiria Saudável¹. As jornadas contaram com a presença de especialistas e profissionais da área da saúde e nutrição que, ao longo do dia, partilharam com o auditório

os seus conhecimentos, projectos e experiências.

Na sessão solene, Luís Amaro, representante da Ordem dos Nutricionista, afirmou que "se tem verificado, cada vez mais, uma maior intervenção e debate na área da saúde e da nutrição". "Ao ver a 'casa' cheia, noto que existe, cada vez mais, interesse pelas jovens por estas questões, como também na criação de eventos deste tipo. Que os jovens possam ser agente de mudança neste mundo que está em permanente transformação", reforçou.

Já Clarisse Louro, directora da Escola Superior de Saúde de Leiria, destacou que, cada vez mais, "importa falar da nutrição", pois é um "tema muito importante na área da saúde", salientando que "é necessário implementarem-se políticas de



Auditório recebeu cerca de 240 participantes

nutrição e alimentação saudável". "Acredito que somos fruto daquilo que comemos, o que quer dizer que se nos alimentarmos mal, não somos saudáveis", acrescentou a directora.

"Se começarmos com uma boa educação na área da nutrição, desde pequenos, pouparemos muito dinheiro com a nossa saúde, pois efectivamente seremos mais saudáveis", disse, por sua vez, Ana Esperança, vereadora do município de Leiria com o pelouro da Saúde, felicitando a organização pela criação do evento.

A concluir a sessão solene, Carlos Poço, provedor da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, destacou que "é essencial sensibilizar para a importância da nutrição, gestão e saúde", esperando que as jornadas "sejam um contributo para a promoção da saúde e do bem-estar da comunidade".

"A saúde é o bem mais importante, um dos primeiros passos para termos uma vida saudável é, de facto, ter uma alimentação saudável. Com saúde, viramos o mundo", observou o provedor.

A iniciativa teve início às 08h30, com abertura do secretariado, seguido da abordagem à temática 'Nutrição Comunitária e Saúde Pública', às 09h00, com as intervenções de Ana Sofia Limas de Sousa, Sónia Rodrigues e João Pedro

O segundo painel foi subordinado ao tema 'Sustentabilidade e Gestão na Alimentação', e contou com a experiência de Teresa Mariano, da Associação Portuguesa de Nutrição, Katy Remini, e Patrícia Olas, da Gertal, e Ana Heleno Pinto, da GeoFood. 'Nutrição e Oncologia' foi a temática que se seguiu, desta vez com Rita Lopes, do Hospital dos Lusíadas, e Inês Carretero, da MamaHelp.

As jornadas terminaram com o tema 'Nutrição, Desporto e Actividade Física'. Neste painel, participaram Ana Lúsica Silva, Catarina Nunes, Rafaela Honório e Micaela Morgado.

in Diário de Leiria, 24 de Outubro de 2017

SAÚDE, CONVÍVIO E DIVERSÃO ANIMARAM LEIRIA AO RITMO DAS 'PEDALADAS' DE BTT



HDMA 'Parque do Avião' foi o ponto de partida do Passeio de BTT do Hospital D. Manuel de Aguiar, no sábado. Iniciativa que promoveu a saúde com rastreios, contou ainda com uma aula de zumba e várias actividades para todas as idades

Cerca de trinta ciclistas de Leiria colocaram as 'mãos à obra', ou melhor os pés nos pedais, para, no sábado, aderirem ao Passeio de BTT do Hospital D. Manuel de Aguiar (HDMA), que, durante uma manhã, promoveu, através do desporto, hábitos saudáveis, convívio familiar e celebrou a informação.

A rota teve início logo pela manhã, no 'Parque do Avião'. Os concorrentes alinharamse junto á linha de partida e, 'em três, dois, um', começaram a pedalada. Mãos no guiador, capacete na cabeça e vontade de passear foram alguns dos 'ingredientes' que animaram o caminho dos participantes, numa volta de 30 quilómetros pelas belas paisagens da cidade do

Contudo as paisagens descobertas pelos ciclistas na sua rota não foram a única imagem bonita para se contemplar, no sábado, em Leiria. No 'Parque do Avião', a vista para todos os leirienses, que aproveitaram a manhã para os seus momentos em família ou para os passeios com o cão, foi preenchida pela 'Aldeia do Ciclista', um pequeno 'lugarejo' onde foram disponibilizados vários serviços, entre os quais rastreios de saúde do HDMA, bebidas, cafés e bo-





Passeio de BTT e rastreios inserem-se no projecto 'Viver Leiria Saudável' desenvolvido pelo HDMA

linhos da Axel Mel e até um 'mini stand' auto móvel da Lizauto.

"Estou só de passagem, mas acho que isto é bom para animar a cidade, uma mais-valia", comentou Ana Neto, uma das várias pessoas que, apesar de não estar inscrita na prova, visitou a iniciativa. "Estive a fazer um rastreio de saúde, e foi bom, porque assim sempre vamos controlando se temos alguma coisa ou não. Isto devia de haver mais", acrescentou a visitante.

A saúde foi a verdadeira palavra de ordem do Passeio de BTT e, para assegurar o bem-estar dos leirienses,o HDMA disponibilizou rastreios de enfermagem, fisioterapia e nutrição.

"A saúde em primeiro lugar e a festa em segundo, mas nós reunimos, nesta iniciativa, essas duas vertentes, por isso estou bastante satisfeito", comentou Carlos Poço, provedor da Santa Casa da Misericórdia de Leiria. "As pessoas estão mais abertas a fazer rastreios, mas também temos de puxar por elas. É uma questão de sensibilização que não é só fruto do nosso trabalho. É um trabalho nacional e as pessoas estão cada vez mais sensibilizadas para as questões da saúde e para os rastreios", acres-

Mas nem só de rastreios foi feita a festa no 'Parque do Avião'. Despois dos ciclistas terminarem a sua volta, chegou a altura de decidir quem seriam os três ciclistas mais rápidos em prova através de um 'sprint' a alta velocidade. Lucas Matias foi o mais rápido a pedalar, seguido por Vítor Felício e Diogo Carvalho.

A festa não encerrou por aí e, ainda na 'onda' do BTT, os participantes do passeio do HDMA decidiram apostar em

mais uma volta pelas redondezas da cidade. Com os homens e mulheres das bicicletas de volta aos percursos, o 'Parque do Avião' foi convertido em pista de dança para uns passos de zumba, coordenados pela instrutora do novo ginásio da cidade, Phive.

"Acho muito importante este tipo de iniciativas que englobam o desporto, porque as pessoas precisam de perceber que o desporto faz parte de uma vida saudável", comentou Vanessa Castanheira, instrutora da aula de Zumba.

Depois do "sucesso" da iniciativa de sábado, Carlos Poço admite que o "passeio de BTT é para repetir " e confessa que aquilo que o HDMA quer " é trazer as famílias" a este tipo de iniciativa "e que haja este convívio e participação nas actividades".

in Diário de Leiria, 16 de Outubro de 2017

OPERAÇÃO MOSTROU QUE LEIRIENSES SÃO "CONDUTORES RESPONSÁVEIS E CONSCIENTES"



Sensibilização Numa acção de parceira entre o Hospital D. Manuel de Aguiar e a PSP, condutores foram alertados para os riscos de se conduzir sob o efeito de bebidas alcoólicas. Ao final da noite "ninguém acusou álcool"

O Hospital D. Manuel de Aguiar (HDMA) e a Polícia de Segurança Pública (PSP) de Leiria uniram-se, na passada sexta-feira, numa acção de sensibilização e alerta aos condutores. A iniciativa, que teve o apoio do Diário de Leiria, teve lugar junto ao antigo edifício da Zara, em frente ao 'Largo do Papa', entre as 21h00 às 23h00, e consistiu na análise dos níveis de álcool no sangue a condutores. Todos os que não acusassem álcool foram alertados para algumas questões por elementos do HDMA e premiados com cheques consulta para utilizar no hospital.

De acordo com Carlos Poço, provedor da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, o "principal objectivo é sensibilizar os condutores para as boas práticas de condução, nomeadamente para não beberem", tendo em vista que "a saúde e o bem-estar da comunidade" são a sua "principal prioridade".

"Como temos o HDMA, sentiu- se a necessidade de dar o nosso contributo na sensibilização das boas práticas, arranjando uma forma inovadora de o fazer e de falar dos efeitos nocivos do álcool. Todo o 'ambiente' de Lei-



Carlos Poço também aderiu e fez o 'teste do balão'

ria permite que os condutores estejam mais bem informados", observou o provedor.

Já Cátia Santos, sub-comissária da PSP de Leiria, nota que "em Leiria as pessoas estão cada vez mais conscientes dos riscos de se beber alcoolizado", considerando que "as campanhas feitas têm tido efeitos positivos junto dos intervenientes". Para a sub-comissária, é importante que se consiga que "os leirienses tenham uma condução segura".

"Estamos a ter receptividade por parte das

pessoas, e isso é muito positivo e motivador. A população de Leiria está cada vez mais desperta para os riscos do álcool e acredito que iniciativas destas ajudam a que se adoptem comportamentos saudáveis.

Os leirienses são condutores conscientes", quem o afirma é João Leite, administrador da Santa Casa da Misericórdia de Leiria.

No final da iniciativa, o provedor da Santa Casa da Misericórdia fez um "balanço muito positivo" da acção. Também para Carlos Poço, os leirienses são "condutores responsáveis e conscientes", observando que "ninguém acusou álcool" ao longo da noite. "Estão as portas em aberto para a realização de outros eventos do género", frisou.

Preocupação com terceiros evita consumo de álcool

Ao longo do evento, foram vários os condutores que destacaram a importância do 'outro' para não ingerirem bebidas alcoólicas quando vão conduzir. Pedro Lopes, um dos condutores que esteve presente na acção, refere que "não costuma beber álcool. "Há quem se es-

queça que quando se conduz tem-se várias vidas nas mãos, que não necessariamente a nossa", constatou o condutor.

Já para Gustavo Gusmão, outro condutor que foi alertado pelos elementos do HDMA, recomenda que "as pessoas não consumam nem álcool nem droga", face a ao "risco" subjacente. "Não gosto de bebidas alcoólicas, por isso não bebo, e mesmo que gostasse, não iria conduzir se tivesse bebido álcool. Informação todos temos, mas há quem tenha consciência e há quem não tenha, e devemos ter em conta que há mais pessoas na estrada, e que não devemos ser um risco para elas", observou Elsa Santos, condutora também abordada na iniciativa.

Para Vítor Carvalho, que também foi sensibilizado na iniciativa, "o álcool é das maiores causas de acidente", mas considera que se nota "mais consciência" por parte dos automobilistas. "Cada vez mais as pessoas são penalizadas. Estas acções são muito importantes, leva-nos a todos a pensar não só em nós, mas também em todos os outros", frisou.

in Diário de Leiria, 28 de Agosto de 2017



MISERICÓRDIA DE LEIRIA MELHORA SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO



A Santa Casa da Misericórdia de Leiria reforçou os serviços e a resposta social do Serviço de Apoio Domiciliário com o objetivo de proporcionar durante o dia a resolução de diversas necessidades para uma melhor qualidade de vida da comunidade sénior do Concelho de Leiria.

Para o Provedor da Misericórdia de Leiria, Carlos Poço, o objetivo "é potenciar um conjunto de respostas que promovam a prevenção de situação de dependência, solidão e o isolamento social, promovendo a autonomia do individuo de forma saudável", numa expressão simples: "Apoiar Mais".

O serviço prevê a possibilidade do utente escolher consoante as suas necessidade, diversas respostas, nomeadamente, alimentação cuidada, apoio de enfermagem, tratamento de fisioterapia, acompanhamento ao exterior, higiene pessoal, higiene habitacional, tratamento de roupas, serviço de educação social e de animação cultural.

Nos últimos meses tem existido muita procura deste serviço, o que levou a Instituição



a investir em recursos humanos e equipamentos, com o intuito de dar uma resposta cuidada e pronta aos que precisam

deste apoio.

Os preços variam de 190 a 450 consoante o pacote de serviços escolhido.

Para obter informação adicional deverá ligar para o 915190687 ou enviar e-mail para o geral@misericordiadeleiria.pt .

PUBLICIDADE **F) SAMA** URGÊNCIAS SERVIÇO DE ATENDIMENTO MÉDICO ALARGADO 16.00h / 22.00h segunda a domingo Serviços de apoio à consulta SAMA: CONSULTAS DE ESPECIALIDADE ANÁLISES CLINICAS INTERNAMENTO • IMAGIOLOGIA: Ecografia, RaioX, TAC, Osteodensitometria, Mamografia e Ortopantomografia. INFORMAÇÕES: **Q** 244 106 201 Uma equipa médica e de enfermagem pronta a responder às suas necessidades. A SUA SAÚDE É A NOSSA PRIORIDADE **ACORDOS E CONVENÇÕES** ADSE + ADM-IASFA + SAD PSP + SAD GNR + SAMS CENTRO + MEDICARE ADVANCECARE . SNS . ACP . ACILIS . MONTEPIO GERAL . SNS . CGD SAMS QUADROS - SAMS SIB - MEDIS - MULTICARE - RNA-SERVIMED



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE LEIRIA

NIPC 500848963 Rua Trindade Coelho, nº 8 2400-189 Leiria

CONVOCATÓRIA

Nos termos do disposto nos ar.t°s 22.°/2/c e 23.° do Compromisso da Irmandade da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, convoco os Irmãos para reunirem em Assembleia Geral no dia 25 de Novembro de 2017, pelas 14.30 horas, no auditório da Casa Sanches, com a seguinte

Ordem de Trabalhos:

- 1 Apreciar e votar o Plano de Actividades e Orçamento para o ano de 2018 e o parecer do órgão de fiscalização.
- 2- Apreciar e votar o Regulamento Eleitoral.3- Outros assuntos de interesse da irmandade.

Se à hora marcada não estiver presente mais de metade dos Irmãos com direito a voto a assembleia reúne 30 (trinta) minutos depois, com qualquer número de presenças (art.° 24°/1, do Compromisso). Os documentos estão disponíveis para consulta dos Irmãos, na sede da Santa Casa

Leiria, 26 de Outubro de 2017 O Presidente da Mesa da Assembleia (António Carlos de Carvalho)

ACADEMIA DO MOVIMENTO ATIVO (AMA) ESTÁ A SER UM SUCESSO. INSCRIÇÕES ABERTAS.

A Santa Casa da Misericórdia de Leiria inaugurou no passado dia 30 de outubro, um novo espaço no Lar Nossa Senhora da Encarnação, onde funciona a AMA — Academia de Movimento Ativo, esta academia tem como objetivo promover as mais diversas atividades culturais, artísticas e literárias, havendo a possibilidade de partilha de conhecimentos e saberes entre alunos e formadores.

Na sessão de abertura, o administrador da instituição, João Teixeira Leite, referiu a importância deste projeto para aumentar a qualidade de vida da população sénior e a preocupação da Santa Casa da Misericórdia de Leiria em dar resposta a várias solicitações nesta área. De seguida foram apresentados o coordenador Dr. António Frazão e os restantes formadores das respetivas áreas.

A Academia de Movimento Ativo é um projeto inovador que potencia aos seus participantes um envolvimento no meio que os rodeia, através de um viver socialmente ativo, um bem estar físico e mental, de acordo com as suas necessidades, capacidades e desejos.

Ao longo do ano serão lecionadas uma série de disciplinas teóricas e práticas, atividades sociais, culturais e de convívio, facilitando uma dinâmica de inserção e participação social dos alunos, que encontram na AMA um espaço onde os seus conhecimentos são valorizados e ampliados. Pretende-se oferecer uma formação diversificada e de elevada qualidade, disponibilizando formadores com uma basta experiência nas áreas de formação.

As disciplinas ministradas nesta fase de arranque são: Nutrição, Comunicação Social, Gerontomotricidade, Português, Cuidados de Saúde, Psicologia e Informática. As aulas decorrem



Início de ano letivo

todas as tardes de segunda a quinta-feira.

Assistindo a uma inversão da pirâmide demográfica, deparamo-nos com um fenómeno que é o Envelhecimento Demográfico. Os idosos estão a tornar-se na Europa, e também em Portugal, uma população cada vez mais crescente, adquirindo mais organização, força e dimensão. Cabe-nos a nós, contribuir para uma Envelhecimento Ativo, isto é, criar condições para que os nossos idosos se sintam mais importantes, mais ativos.

A disciplina de Cuidados de Saúde será lecionada pela Enfermeira Diretora Vanessa Domingues e assenta neste pressuposto na medida em que serão abordadas temáticas direcionadas para os primeiros socorros; acidentes domésticos; técnicas e procedimentos de avaliação e intervenção em diversas circunstâncias; patologias mais frequentes; entre outros, tornando o público alvo mais capaz e com um papel mais interventivo no âmbito na prevenção e atuação.

Os assuntos a abordar nas aulas de psicolo-

gia do Dr. António Frazão, irão decorrer o mais possível dentro dos interesses manifestados pelos alunos. De qualquer modo os temas serão abordados numa perspetiva de reflexão sobre as vivências pessoais, mais do que numa perspetiva teórica. O relacionamento interpessoal e as suas vicissitudes, o desenvolvimento e a valorização pessoal constituirão o pano de fundo.

As aulas de nutrição serão lecionadas pelo nutricionista Dr. Luis Lisboa, estas aulas constam na aprendizagem das vantagens de uma alimentação saudável e equilibrada no dia a dia e no controlo das diversas doenças. Terá ainda uma forte componente prática, dividida em aulas em contexto de cozinha e visitas de estudo às diversas empresas de alimentação da região.

Nas aulas de comunicação social lecionadas pelo Nuno Ferreira, serão analisadas semanalmente os temas mais importantes que marcam a agenda de âmbito local, regional e nacional, onde os alunos são convidados a participar numa análise dinâmica e critica.

A formação em informática será lecionada pelo Eng. Rui Rafael e tem como objetivo geral qualificar os formandos de conhecimentos básicos nas funcionalidades do sistema operativo Windows, ferramenta Office (Word, Excel e Powerpoint), a navegar na Internet utilizando os diversos navegadores, ferramentas de tratamento de imagens, uso de programas de comunicação na internet e redes sociais.

É fundamental manter a qualidade de vida do idoso, minimizar e retardar as perdas e promover a sua autonomia. É neste âmbito, que haverá aulas de gerontomotricidade, lecionadas pelo Prof. Ricardo Santos. Esta área predispõese a oferecer um conjunto de exercícios de mobilidade, equilíbrio e coordenação adequados e cuidadosamente planeados por profissionais competentes, para recuperação e conservação das competências funcionais e psicomotoras durante o envelhecimento.

Para além disso, a integração na classe de gerontomotricidade permite ao utente explorar interesses, manter a participação na comunidade, estabelecer rotinas, hábitos de convívio e socialização, evitando o isolamento social, a depressão e a perda de papéis.

Para além das disciplinas já implementadas, outras irão sendo introduzidas, nomeadamente em função dos interesses dos alunos. Assim, a História, o Inglês, tal como a Música, o Teatro, as Atividades Manuais e Artes estão nos nossos horizontes a curto e médio prazo.

Decorrendo das disciplinas existentes, ou autonomamente, serão abordados temas específicos em workshops e palestras com convidados.

Ainda podem ser efetuadas inscrições ligando para o 915190687 ou ama@misericordiadeleiria.pt .

ENTREVISTA

ENF.º ARMINDA CARVALHO/ ALUNA DA AMA

Como teve conhecimento da Academia de Movimento Ativo?

Eu conheci a antiga academia até à seis anos atrás, por motivos pessoais tive de me ausentar. Recentemente vi um cartaz a divulgar a AMA – Academia de Movimento Ativo e falei com o Dr. António Frazão que me informou do projeto.

Qual a sua opinião em geral sobre o projeto AMA?

As disciplinas são muito interessantes e os



professores são bons. Para além desta oferta inicial desejo outras disciplinas tal como sociologia, história, inglês, francês, fotografia, costura, tricot e crochet. Dou os meus parabéns a quem teve esta ideia de arrancar com a nova academia.

De que forma a formação disponibilizada valoriza o seu conhecimento?

Algumas disciplinas são importantes para continuar a valorizar o que já sei. Vou ouvir e questionar para o meu enriquecimento pessoal.

Que expetativa tem ao frequentar a nossa Academia?

Espero um bom relacionamento entre alunos e professores tal como tem acontecido desde o inicio das aulas. Pretendo apreender e relembrar o que já está um bocadinho esquecido e atualizar alguns conceitos, através da formação continua. Gostava que realizassem visitas a locais de interesse relacionados com assuntos tratados nas aulas.



OPINIÃO **Emiliano Rodrigues** Utente da Residencial XXI

ESTOU AQUI!



Sendo a Santa Casa da Misericórdia de Leiria uma instituição de largo alcance social, e analisando todo o conjunto de valências, a construção do Hospital de Santo André, de cariz oficial, determinou o fecho do Hospital Dom Manuel de Aguiar, que regressou às suas origens, sendo modificado de forma a responder às novas exigências da técnica e da modernidade. Desenvolvidas outras atividades, de acordo com as suas práticas, foi originado o processo que levou à concretização de um conjunto de ações, de apoio à Terceira Idade, de modo a que pudesse responder às exigências de outro tipo de vivências. E assim começa por surgir o novo edifício, de arquitetura tipo "cubista", e que no seu funcionamento poderá ser considerado como um misto de sala de repouso, hospedaria, com assistência médica, ou de enfermagem e serviços complementares. A liberdade é total, de acordo com as disponibilidades físicas de cada qual, bem como a sua participação em atos de caráter religioso, ginástica ou qualquer evento de cariz social ou cultural. Concluída a construção, impunha-se que a nova estrutura fosse apelidada, para mais fácil identificação. Perante as divergências que então se levantaram, foi escolhido, por uma certa analogia com um programa oficial denominado Saúde XXI, que por várias razões não teve prosseguimento, o que levou ao aproveitamento daquele XXI, para identificação da nova estrutura. Surge o dia 1 de Junho de 2008, em que a nova Residencial abre as suas portas, e se disponibiliza para albergar os seus novos in-quilinos. Ordenados os respetivos serviços, foi entregue a sua chefia a pessoal superior, bem como a um grupo de serventuárias, que se ocupavam da parte laboral e acompanhamento dos próprios residentes, mormente os mais carênciados físicamente. Numa instituição deste tipo é impossível a inexistência de lacunas, com origem nos serviços, ou nos próprios utentes, já que a diversidade de opiniões e vontades é por demais evidente, o que é, muitas vezes, colmatado pelos próprios residentes, e outras pela boa vontade do pessoal de serviço. O ótimo é inimigo do bom. Os residentes, dada a sua debilidade física e a sua idade avançada, têm predisposições diferentes, sendo por vezes difícil harmonizar seus gostos e vontades. Embora existam algumas situações que não são do total agrado de todos, consideramos uma obra de excelência, que a Misericórdia levou a cabo e que veio preencher a lacuna que existia neste tipo de assistência. A sua localização, no centro da cidade, é de molde a cativar utentes e seus familiares, dado o ambiente repousante que origina.

DIA INTERNACIONAL DO IDOSO COM VISITA A FÁTIMA

Para assinalar o Dia Internacional do Idoso a Santa Casa da Misericórdia de Leiria promoveu um passeio a Fátima.

Os utentes da Residencial XXI e do Lar Nossa Senhora da Encarnação visitaram o Santuário de Fátima e passearam num comboio turístico por diversos pontos de interesse.

Foi um dia feliz, cheio de animação.







OPINIÃO **Dr. Carlos Carvalho**, presidente do Conselho Fiscal da SCML

O LIVRO DA ALEGRIA



Quando aceitei o convite do Senhor Provedor, para escrever algumas palavras para o Jornal da Santa Casa da Misericórdia de Leiria estava a ler um livro, que considero magnifico e resolvi partilhar o que a leitura do mesmo me proporcionou. Trata-se do "Livro da Alegria" em que Sua Santidade o Dalai Lama e o Arcebispo Desmond Tutu em conversa com Douglas Abrams, escritor, editor e agente literário, partilham os seus pensamentos e espiritualidade no intuito de tentarem responder à questão "Como encontrar alegria num mundo em constante sofrimento?" Com efeito, numa sociedade

tão fraturante como a que vivemos e em que o mal parece ser quem vence, importa ter presente a esperança e o exemplo de tantas pessoas que no quotidiano tudo fazem para evitar o sofrimento e construir a felicidade própria e a dos outros. A generosidade e a compaixão são inatas ao ser humano, no entanto, as circunstâncias exteriores, por vezes, obrigam o Homem a ser protagonista do egoísmo, inveja e a não pensar a uma escala global, focando-se nele próprio. Dizem os protagonistas do reterido livro, que não existe destino sombrio que determine o futuro e que é o próprio Homem que o determina. Dizem mesmo "A cada dia e a cada momento, podemos criar e recriar as nossas vidas e a própria qualidade da vida humana no nosso planeta. É esse o poder que detemos". Sei que é difícil concretizar isto na nossa vida quotidiana, mas também estou convencido de que se interiorizarmos que através das nossas atitudes e da forma como nos relacionamos com os outros podemos obter um mundo melhor, levamos a bom porto o propósito da nossa vida: sermos felizes e combater o

sofrimento. Para isso, são apresentados por aqueles dois galardoados com o Prémio Nobel da Paz "Os oito pilares da Alegria", todos eles importantes, mas de entre eles destaco a humildade e o perdão. Nos tempos que vivemos, urge cada vez mais não nos sentirmos superiores a ninguém, apreciar verdadeiramente o outro e nunca reagir com negatividade. Toda a essência dos valores referidos no "Livro da Alegria" é transversal à Fé que professo, mas é sempre muito gratiticante perceber que outras crenças e espiritualidades trabalham também em prol do bem comum, e lutam pela felicidade dos outros. Ninguém como Jesus Cristo protagonizou o Amor até às últimas consequências, mas livros como estes são verdadeiros "tónicos" para reavivar a nossa vontade de perseguirmos sempre o Bem dos outros. No fundo é esse o papel das Misericórdias, que assim se chamam por terem no seu ideário, sobretudo em Portugal, as catorze obras de misericórdia, que constituem não só o seu ADN como a sua originalidade.

OBRAS DE REQUALIFICAÇÃO DO LAR N.º SENHORA DA ENCARNAÇÃO RETOMADAS



A Misericórdia de Leiria está a dar continuidade às obras de requalificação do Lar Nossa Senhora da Encarnação. Importa referir que a suspensão das mesmas deveu-se à necessidade de procurar financiamento através do atual quadro comunitário – Portugal 2020, situação que veio a verificar-se inviável por ausência de apoios para

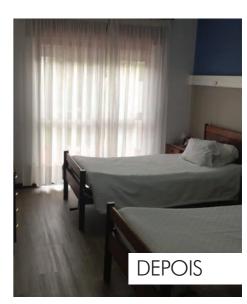
esta vertente, apesar de haver expectativas fundadas que haveria.

O Provedor da Misericórdia, Eng. Carlos Poço, afirma que "vamos efetuar este investimento com capitais próprios, só possível porque os resultados do exercício o permitem. Continuaremos a fazer as melhorias necessárias para dar con-



forto aos nossos utentes merecem um Lar com mais conforto, alegria e dignidade."

Ao longo das ultimas semanas foram efetuadas algumas melhorias em salas de estar, bem como, a criação de novos espaços para os utentes mais dependentes, investiu-se em equipamento, como sofás articuláveis, dando mais con-



forto aos utentes.

Dando continuidade aos 11 quartos requalificados em 2016, a instituição vai em 2018 dar continuidade a essas melhorias noutros quartos, bem como, alterar a cobertura, efetuar pinturas exteriores e interiores, requalificar áreas comuns, como o jardim e terraços existentes.

POEMA

ÀS MINHAS COMPANHEIRAS E COMPANHEIROS

Gostava de ter o dom de fazer rir as pessoas contar histórias, dizer graças mas nada disso eu faço; agora vejam o que era eu sei tivesse que ganhar a vida como palhaço... E fosse com pouca sorte por um circo contratado, chamar-me-iam por certo, palhaço desengraçado!... Ai que vergonha eu teria, essa sorte eu não queria que ter fracassos é bem triste... Mas minha alma não desiste; que eu não sou de desistir; se isto agui não é convento, temos que nos divertir! E talvez eu os faça rir com a minha pretensão e ideias petulantes, de guerer fazer tudo igual tal como eu fazia dantes. Tenho é que ter cuidado Para não sofrer decepção, faço isto, vem aquilo, é uma atrapalhação... Quero fazer o meu diário, o meu conto quero escrever, também a minha poesia

porque isso me dá prazer, mas por reparar nas roupas que já estão desarrumadas, lembro as calças do marido com as bainhas desfiadas e para evitar um rasgão, trato de as arranjar que é minha obrigação... A ele, dou muito carinho, só assim o amor redobra que não é só ter marido, porque tem muita mão de obra!... Mas não é só isto, não que me dá ocupação e vejo para cuidar, é que ao olhar minhas mãos, as unhas já estão tão teias, tenho que as arranjar... E as dos pés, que aflição!... Cortá-las é um espectáculo que até a mim faz rir - para não me afligir... -Ponho o pé numa cadeira, e no bordo da banheira, eu os ponho no bidé ou na tampa da sanita, olhem só para esta "fita"... Ponho-os em vários sítios, mas nenhum me satisfaz e não ponho os pés ao peito

só porque não sou capaz... Quando lavo a cabeça...Cruzes!... isso é mesmo de irritar, fica-me o génio enrolado... Que eu já não tenho cabelo p'ra fazer o penteado... E se chega meu marido que em graças, leva a melhor, então assim é pior, fico "levada da breca"... Diz ele com cara atrevida que o mais difícil na vida, é pentear um careca... E cá vou continuando: só não sei é até quando... Se vejo que não fiz tudo, não vale a pena dar ais, as tarefas continuam e para a semana há mais... Mas se por fim, estou cansada e por isso fico triste, para minha animação sempre arranjo solução sem pensar em roupas novas, boa mesa ou aparatos, para logo me alegrar prefiro antes lembrar as brincadeiras dos meus gatos! Correrias pela casa, cambalhotas arriscadas,

os saltos são de pasmar e se é connosco que brincam dando uns pulinhos de lado, assim mesmo a provocar, é coisa muito engraçada, ver um gatinho a brincar! É não é? Pois é!...
Digam amigas e amigos se não é de aproveitar esta minha opção para espantar a depressão?!

E é o que tenho para dizer... não cobro nada, é de graça porque não sou interesseira nem sou velhota ladina... Sou de todos companheira, sou apenas a Umbelina.

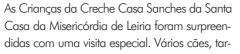
Umbelina Ramos Silva utente do Lar Nossa Senhora da Encarnação





CRIANÇAS DA CRECHE CASA SANCHES RECEBEM VISITA SURPRESA



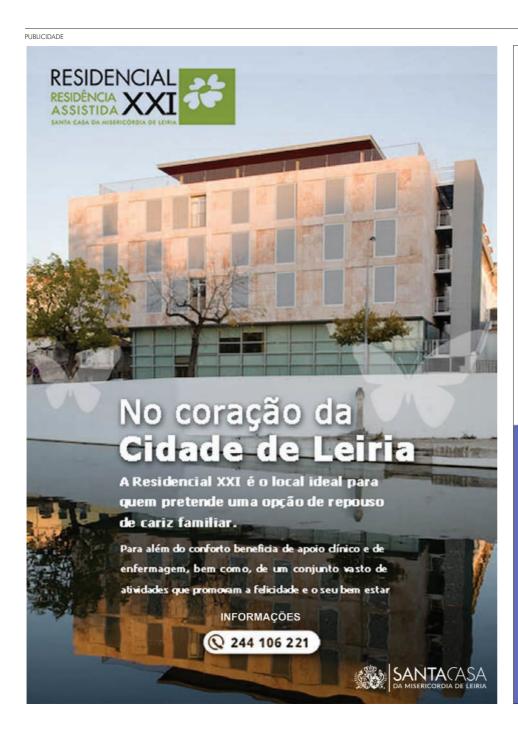


tarugas, papagaios, coelhos deliciaram as nossas crianças. A GoldPet proporcionou esta fabulosa experiência de interação com os animais. O





objetivo foi proporcionar momentos de interação com várias espécies de animal, contribuindo para a alegria e bem estar das nossas crianças.





Os benefícios são imensos:

- Alimentação cuidada
- Apoio de Enfermagem
- Tratamento de Fisioterapia
- Acompanhamento ao Exterior
 Tratamento de roupas
- Higiene Pessoal
- Serviço de educação social
- Higiene habitacional



PARA MAIS INFORMAÇÕES: geral@misericordiadeleiria.pt 244 827 400